

# Lequipe Runners

Uma equipe de atitude! Corredores, atletas e amigos, buscando o melhor estilo de vida. Venha desfrutar dessa maravilhosa experiência. LEQUIPE!!!!

quarta-feira, 15 de dezembro de 2010

## Novo ideal masculino exige "barriga tanquinho" mas proíbe excesso de músculos

**Novo padrão estético tem ligação com o conceito de bem estar.**

**Modalidades de exercícios se adaptam à procura do público masculino**

Alvos de olhares femininos como Cauã Reymond, Rodrigo Santoro e Cristiano Ronaldo estão na mira dos machos. É que eles têm o "corpo do momento".

Agora, o bom é ser sarado, porém, sem exageros. Às vésperas do verão, e em meio à louca busca da "forma ideal", homens passam a habitar um território que já foi quase exclusivo do mulherio.

Eles têm frequentado aulas que antes só faziam a cabeça delas, como pilates e ginástica localizada. Ganha força o treino funcional. São tempos de menos halteres, mais bolas e elásticos.

"Essa nova tendência dá força e trabalha com o conceito do bem-estar. É um corpo masculino mais saudável", afirma o médico Cláudio Silva, ex-presidente da Acad (Associação Brasileira de Academias).

"Não se pensa só no músculo, mas também no coração e nas articulações. Há preocupação com redução do percentual de gordura, o que se traduz em um corpo definido, não tão volumoso."

### Hada de gigante

Está mesmo em baixa, no mundinho das academias, o "shape" megamusculoso, conquistado à base de malhação pesada, suplementos e, em alguns casos, anabolizantes (hormônios sintéticos que ajudam os músculos a crescer mais rápido). Até "pit-boys" ( como ficaram conhecidos os lutadores de jiu-jitsu) estão buscando um físico mais esguio.

Hoje, quando um homem chega na academia, raramente pede séries de hipertrofia (para crescimento excessivo da massa muscular), segundo Saturno de Souza, diretor técnico da rede de academias Bio Ritmo.

Souza prevê o fim do troglodita na sala de musculação. "Ficar gigante já está ultrapassado. Os homens buscam o perfil que está na passarela da moda, um visual mais andrógino."

A verdade é que nunca se cogitou homem marombado no mundo da moda, afirma Anderson Baumgartner, diretor da agência VWay Model. "O músculo não pode marcar a roupa." Quando um jovem em começo de carreira lhe pede um conselho, Baumgartner o incentiva a malhar. Entretanto, deixa bem claro: é para ficar magro.

### Exercício "De mulher"

Esse corpo masculino da vez foi o destaque da edição de novembro da "Details", revista norte-americana queridinha entre gays e metrosssexuais. A revista destaca que muitos homens estão "aprendendo a apreciar os exercícios de alongamento e tonificação que as mulheres vêm utilizando há anos para esculpir seus corpos".

Nessa pegada, o empresário Agnaldo Vecchi, 45, radicalizou. Há seis meses, abriu mão do levantamento de pesos e passou a manter a forma apenas com ioga e pilates --algo inconcebível para adeptos dos urros na hora de suportar aquela supercarga no supino.

"Estou muito satisfeito. Hoje tenho um abdômen mais rígido do que quando fazia musculação", diz.

Para obter o físico dos modelos de publicidade de cuecas, o pilates é a bola da vez.

Tomas Truzzi, 27, que trabalha no mercado financeiro, praticava musculação. Ficou muito repetitivo. Há três anos, inseriu pilates em sua programação de atividades físicas na Cia Athletica.

"Precisava mudar o estímulo e vi que o pilates era uma forma de manter uma boa postura. Mas a maior contribuição é o conhecimento do corpo", diz ele, que também ganhou flexibilidade. "Você consegue isolar o músculo melhor, o que ajuda a não roubar na hora de levantar peso."

### Força e resistência

O instrutor norte-americano Tim Fleisher, da rede Pilates **StudioFit**, é especialista em público masculino. Ele sabe que, para não perder seus alunos, precisa se aproximar deles de uma forma diferente. Os exercícios devem focar mais os membros superiores e têm que desafiar a força e resistência muscular.

"O pilates pode até mesmo ajudar os caras grandes, porque mexe com músculos menores, que geralmente não são trabalhados durante a malhação", explica Fleisher.

Porém, é necessário sensibilidade para manter grandalhões no estúdio. Algumas palavras são proibidas, diz o o instrutor. "Assoalho pélvico", por exemplo, é termo tabu para eles. O exercício de flexão lateral de coluna chamado "sereia" ganha o nome de "escavadeira", na versão testosterona do pilates.

### Barriga de gestante

"O pilates presta atenção a detalhes e evita abdômen de grávida", alardeia Fleisher, referindo-se a homens que ficam com a barriga projetada por excesso de músculos.

Na prática, o foco principal são os músculos laterais do abdômen, responsáveis por garantir o tanquinho dos sonhos: seis "gomos" bem definidos e barriga chapada.

Aos poucos, os homens deixam o preconceito de lado e encaram aulas femininas.

Por exemplo o economista Mário Gardano, 55, que trocou musculação por ginástica localizada, e comemora os resultados, apesar das piadas de colegas. "A aula é muito mais dinâmica. Estou muito mais definido do que quando fazia musculação."

Já o caminho do funcionário público Rafael Cavalcante, 27, foi inverso. Da ginástica foi parar na musculação. Começou na academia há três anos com o foco em exercício aeróbico para emagrecer --perdeu 15 quilos.

Rafael pegou gosto e hoje faz, entre outras coisas, "jump", aula em que o praticante salta em cama elástica. "No início, era desengonçado. Agora, sigo a coreografia. Sou quase um expert."

Ele faz musculação, mas rechaça o visual marombeiro, mesmo malhando cinco vezes por semana. "Não quero andar de asa aberta, perder a elegância", diz, referindo-se aos musculosos que caminham de braços abertos por causa do tórax inchado. E segue a luta infinita pelo corpo da vez.

### Por RAFAEL BALSEMÃO

Postado por LEQUIPE RUNNERS às 05:54



## O comentários:

[Postar um comentário](#)

## Links para esta postagem

[Criar um link](#)